

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1264/UN.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

18 Juni 2012

Yth. : Pengelola SSB  
Panji Putra  
Turi, Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Haryo Sri Nurhuda  
NIM : 08601241021  
Program Studi : POR/PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Juni 2012  
Tempat/Obyek : Lapangan Kembang Arum, Turi, Sleman / peserta SSB  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB)  
Panji Putra, Turi Kelompok Usia 10-12 Tahun.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kajur. PKO  
2. Pembimbing TAS  
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Pengambilan Data

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah ketua SSB Panji Putra Turi, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa Mahasiswa di bawah ini:

Nama : Haryo Sri Nurhuda  
NIM : 08601241021  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data untuk skripsi di SSB Panji Putra dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Panji Putra Turi Kelompok Umur 10-12 Tahun" pada:

Tanggal : 22 Juni 2012  
Tempat : Lapangan Kembang Arum Turi


Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 03 Juli 2012

Ketua SSB Panji Putra

  
Juwanto





PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

---

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 3056 / MET / SW - 103 / X / 2011

<p><b>ALAT</b> Equipment</p> <p>Nama : Stopwatch</p> <p>Kapasitas : 9 jam</p> <p>Tipe/Model : </p>	<p>No. Order : 002151</p> <p>Diterima tgl : 17 Oktober 2011</p>
--	---


<p><b>PEMILIK</b> Owner</p> <p>Nama : Syafiq Kulatif</p> <p>Alamat : Cepit Condongcatur Depok Sleman</p>	<p>Nomor Seri : </p> <p>Merek/Buatan : Casio</p> <p>Lain-lain : </p>
--	--

<p><b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability</p> <p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</p> <p>Standar : Casio HS-80TW.IDF</p> <p>Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung</p>	<p><b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibrated : 17 Oktober 2011</p> <p><b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta</p> <p><b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p> <p><b>HASIL</b> Result : Lihat sebaliknya</p>
--	---


Yogyakarta, 18 Oktober 2011

Kepala



Soedaryono, SE

NIP. 19580114 197903 1 006



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA



**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

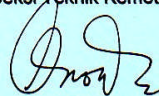
**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420.198303.1.017  
*Calibrated by*


**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



**Gono SE, MM**  
NIP.19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

---

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1422 / MET / UP - 111 / IV / 2011  
Number :

No. Order : 000888  
Diterima tgl : 18 April 2011

**ALAT**  
Equipment

Nama Name	: Ukuran Panjang	Nomor Seri Serial number	: -
Kapasitas Capacity	: 30 m	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	: ATS
Tipe/Model Type/Model	: -	Lain-lain Other	:

**PEMILIK**  
Owner

Nama Name	: Damar Kawedar Jali
Alamat Address	: Pedes. Argomulyo. Sedayu. Bantul

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
Method, Standard, Traceability

Metode Method	: SK DJ PDN No.32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standar Standard	: Komparator 10 m
Telusuran Traceability	: Direktorat Metrologi Bandung

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
Date of Calibrated : 18 April 2011

**LOKASI KALIBRASI**  
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

**HASIL**  
Result : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 18 April 2011  
Kepala

PEMERINTAH PROVINSI DIY  
BALAI METROLOGI  
NIP. 195801441979031006  
DISPERINDAGRO

Halaman 1 dari 2 Halaman

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

1. Referensi : -

2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1000	1002
0 - 2000	2003
0 - 3000	3005

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)

**III. EVALUASI**

*Evaluation*

**Alat tersebut memenuhi persyaratan acuan .**

*The instrument pass to requirement*

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM

NIP. 19610807.198202.1.006

Lampiran 5.

**PETUGAS PENELITIAN TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA  
(TKJI) SSB PANJI PUTRA USIA 10-12 TAHUN**

1. Tes Kecepatan

Anton Satya : Pemegang bendera star

Imam Tyas : Penghitung waktu

Ilham N : Pencatat hasil tes

2. Tes Kekuatan Otot Lengan

Himawan Jati : Penghitung waktu

Adriana Galih : Pencatat hasil tes

3. Tes Kekuatan Otot Perut

Ilham N : Penghitung waktu

Susanto : Pencatat hasil tes

4. Tes Kekuatan Otot Paha

Dimas : Penghitung waktu

Yanuar : Pencatat hasil tes

5. Tes Daya Tahan

Haryo Sri Nurhuda : Penghitung waktu

Imam Tyas : Pencatat hasil

Anton Satya : Pemegang Bendera star

Dobi Heryanto : Dokumentasi



Lampiran 6.

## **A. PETUNJUK PELAKSANAAN TKJI USIA 10-12 TAHUN**

### **1. Peserta**

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat.
- b. Diharapkan sudah makan 2 jam sebelum pelaksanaan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian dan sepatu olahraga.
- d. Memahami dan mengerti tatacara pelaksanaan tes.
- e. Diharapkan sebelum tes melakukan pemanasan.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.

### **2. Petugas**

- a. Diharapkan memimpin dan memberikan pemanasan terlebih dahulu sebelum tes.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan tes.
- c. Harap memperhatikan jarak waktu/interval perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya (sebelum 3 menit).
- d. Harap memberikan nomor dada kepada siswa yang mudah terlihat/terbaca oleh petugas.
- e. Bagi peserta yang tidak dapat melaksanakan salah satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal dan diberi nilai nol (0).

- f. Untuk mencatat hasil tes menyiapkan alat tulis dan dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

## **B. Petunjuk Pelaksanaan Tes**

### **1. Tes Kecepatan**

#### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

#### **b. Alat dan Fasilitas**

- 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter
- 2) Bendera *start*
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) *Stop watch*
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

#### **c. Petugas Tes**

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes

#### **d. Pelaksanaan**

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis *start*

- 2) Gerakan

- a) pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
  - b) pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
- a) mencuri *start*
  - b) tidak melewati garis finish
  - c) terganggu oleh pelari lainnya
- 4) Pengukuran waktu
- Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis *Finish*



Gambar 1. Posisi start tes kecepatan

- 5) Pencatat hasil
- a) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan detik

- b) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

## 2. Tes Kekuatan Otot Lengan

### 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

### 2) Alat dan fasilitas

- a) lantai rata dan bersih
- b) palang tunggal yang dapat diatur ketinggian peserta.
- c) *stopwatch*
- d) serbuk kapur atau magnesium karbonat



Gambar 2. Palang Tunggal

### 3) Petugas tes

Pengukur waktu merangkap mencatat hasil

### 4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

- a) Sikap permulaan



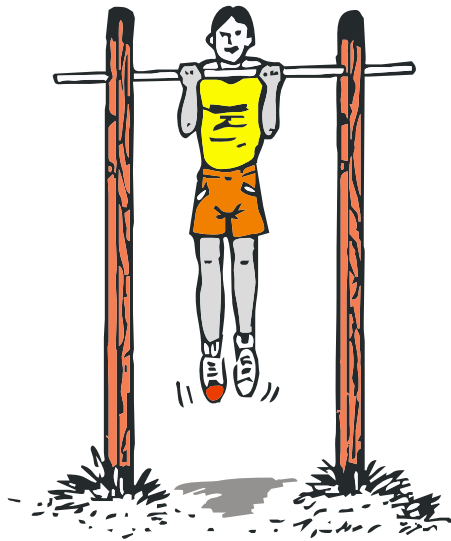
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat keatas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

5) Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik.



Gambar 3. Sikap dagu menyentuh /melewati palang tunggal

**3. Tes Kekuatan Otot Perut Selama 30 detik**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih

2) *stopwatch*

3) alat tulis

4) alas / tikar / matras dll

c. Petugas tes

1) pengamat waktu

2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala. (lihat gambar)



Gambar 4. Sikap Permulaan baring duduk

b) Petugas/Peserta lain menekan atau memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar), sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal (lihat gambar).



Gambar 5. Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 6. Sikap duduk dengan kedua siku m,enyentuh paha

b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.

c) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- i. Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- ii. Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- iii. Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

e. Pencatatan Hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

#### **4. Tes Kekuatan Otot Paha**

##### **a. Tujuan**

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

##### **b. Alat dan Fasilitas**

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis

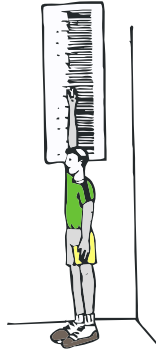
##### **b. Petugas Tes**

Pengamat dan pencatat hasil

##### **c. Pelaksanaan Tes**

- 1) Sikap permulaan
- 2) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
- 3) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan /kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

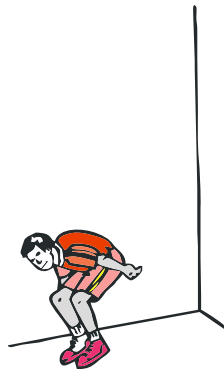




Gambar 7. Sikap menentukan raihan tegak

d. Gerakan

- i. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.



Gambar 8. Sikap awalan loncat gerak

- ii. Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat .



Gambar 9. Gerakan meloncat tegak

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Ambil nilai tertinggi

**5. Tes Daya Tahan**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

- i. Lintasan lari 600 meter
- ii. Stopwatch
- iii. Bendera start
- iv. Peluit
- v. Tiang pancang
- vi. Alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas pemberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pengawas dan pembantu umum

d. Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish



Gambar 10. Posisi start tes daya tahan

Catatan :

- i. Lari diulang bilamana ada peserta yang mencuri start

ii. Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan Hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat
- 2) Melintasi garis finish
- 3) Hasil dicatat adalah waktu yang di capai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"



Gambar 11. Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

## C. PETUNJUK MENYELENGGARAKAN TES TKJI

### 1. Prinsip Dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.



- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harusurut sesuai ketentuan yang berlaku dan tidak boleh di acak.

## **2. Mengatur Penyelenggaraan Tes**

Untuk mengatur penyelenggaraan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

### **a. Prasarana**

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari baik lari jarak 40 meter maupun lari jarak 600 meter. Jalan atau lorong dapat juga digunakan untuk tes lari, asalkan aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luar dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

### **b. Peserta**

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran maka harus diketahui juga berapa jumlah peserta putra dan berapa jumlah peserta putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

### **c. Waktu**

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

### **d. Peralatan dan Perlengkapan Tes**

Kalau jumlah peserta diketahui, waktu yang tersedia juga diketahui, maka untuk dapat mengetes seluruh peserta pengaturannya diperhitungkan berdasarkan gelombang pelaksanaannya. Setiap gelombang berapa peserta yang harus melaksanakan tes sekaligus.

Sesuai dengan jumlah peserta yang harus bersama-sama melakukan tes dalam tiap gelombang, maka peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari 40 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat dan 1 stopwatch, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat, dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain : bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dan alat tulis.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan tes yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tambahan masih perlu disiapkan.

### **3. Contoh**

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan tes. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar. Sekolah diukur diketahui bahwa jauhnya jalan memutar kurang lebih 1.650 meter. Dengan demikian jalur jalan tadi dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh pada Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia, jarak jalan dari sekolah kira-kira 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, guru pendidikan jasmani tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan tes baring duduk, gantung angkat tubuh/ gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

**Tabel Nilai TKJI**

**Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk  
Anak Umur 10-12 Tahun Putera**

Nilai	Tes Kecepatan	Kekuatan Otot Lengan	Kekuatan Otot Perut	Kekuatan Otot Paha	Tes Daya Tahan	Nilai
5	0,0''-6,3''	51''-ke atas	23-ke atas	46 ke atas	s.d''-2,09''	5
4	6,4''-6,9''	31''-50''	18-22	38-45	2,10''-2,30''	4
3	7,0''-7,7''	15-30''	12-17	31-37	2,31''-2,45''	3
2	7,8''-8,8''	5''-14''	4-11	24-30	2,46''-3,44''	2
1	8,9''-dst	4''-dst	0-3	23 dst	3,45''-dst	1

**Sumber: Kemendiknas (2010:27)**

**NORMA TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22-25	Baik Sekali ( BS )
2.	18-21	Baik ( B )
3.	14-17	Sedang ( S )
4.	10-13	Kurang ( K )
5.	5-9	Kurang Sekali ( KS )

**Sumber : Kemendiknas (2010:28)**

## FORMULIR TKJI

**Nama** : .....

**Jenis Kelamin** : Laki-laki / Perempuan \*

**No Dada** : .....

**Usia** : .....Tahun

**Nama Sekolah** : .....

**Tanggal tes** : .....

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	<b>Lari 40 meter</b>	.....detik	<u>....</u>	.....
2	<b>Gantung :</b>			.....
	<b>a) Siku tekuk</b>	.....detik	<u>....</u>	.....
	<b>b) Angkat Tubuh</b>	.....kali	<u>....</u>	.
3	<b>Baring Duduk 60 detik</b>			.....
4	<b>Loncat Tegak</b>			.....
	- Tinggiraian.....cm	.....kali	<u>....</u>	
	- Loncatan I : .....cm	.....cm	<u>....</u>	.....
	- Loncatan II : .....cm	.....menit	<u>....</u>	.....
	- Loncatan III : ..... cm	.....detik		.....
5	<b>Lari 600meter</b>			..... .....
6	Jumlah Nilai ( tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5 )			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

\* coret yang tidak perlu

Petugas Tes,.....

Lampiran 7. Data Penelitian

No. Subjek	Tes Kecepatan	Tes Kekuatan otot lengan	Tes Kekuatan otot perut	Kekuatan otot paha						Tes Daya tahan
				Raihan pertama	I	II	III	Loncatan tertinggi	selisih	
1.	5,97	13,83	22	177	203	210	213	213	36	2.09
2.	6,47	17,22	12	164	190	195	193	195	31	2.10
3.	6,22	23,53	17	159	196	195	195	196	37	2.14
4.	7,97	12,44	19	166	188	191	196	196	30	2.19
5.	7,5	8,99	17	173	196	202	203	203	30	2.19
6.	7,19	13,63	13	161	190	191	188	191	30	2.24
7.	8,56	6,39	13	159	181	183	186	186	27	2.29
8.	6,03	11,63	19	179	213	214	215	215	36	1.57
9.	8,82	7,26	13	158	181	184	186	186	28	2.20
10.	8,35	8,63	17	150	171	174	176	176	26	2.35
11.	9,44	7,97	7	149	166	168	170	170	21	2.34
12.	7,13	23,79	24	176	205	215	208	215	39	2.10
13.	7,43	15,36	18	161	186	189	193	193	32	2.01
14.	7,47	23,78	23	163	190	189	187	190	27	2.11
15.	7,15	18,59	23	164	199	206	204	206	42	2.02
16.	7,75	37,87	13	154	180	180	175	180	26	2.09
17.	7,47	15,79	23	160	181	181	186	186	26	2.12

No. Subjek	Nilai TKJI					Nilai	Kategori
	Kecepatan	Kekuatan otot lengan	Kekuatan otot perut	Kekuatan otot paha	Daya tahan		
1.	5	2	4	3	5	19	Baik
2.	4	3	3	3	4	17	Sedang
3.	5	3	3	3	4	18	Baik
4.	2	2	4	2	4	14	Sedang
5.	3	2	3	2	4	14	Sedang
6.	3	2	3	2	4	14	Sedang
7.	2	2	3	2	4	13	Kurang
8.	5	2	4	3	5	19	Baik
9.	2	2	3	2	4	13	Kurang
10.	2	2	3	2	3	12	Kurang
11.	1	2	2	1	3	9	Kurang Sekali
12.	3	3	5	4	4	19	Baik
13.	3	3	4	3	5	18	Baik
14.	3	3	5	2	4	17	Sedang
15.	3	3	5	4	5	20	Baik
16.	2	4	3	2	5	16	Sedang
17.	3	3	5	2	4	17	Sedang
<b>Mean</b>						<b>15,82</b>	
<b>Standar Deviasi</b>						<b>3,05</b>	
<b>Nilai Maksimum</b>						<b>20</b>	
<b>Nilai Minimum</b>						<b>9</b>	
<b>Median</b>						<b>17</b>	
<b>Modus</b>						<b>19</b>	

Lampiran 8. Frekuensi Data  
**Frequencies**

Statistics							
		TKJI Siswa	Kecepatan	Kekuatan otot lengan	Kekuatan otot perut	Kekuatan otot paha	Daya tahan
N	Valid	17	17	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		15.8235	7.4659	15.6882	17.2353	30.8235	2.1265
Median		17.0000	7.4700	13.8300	17.0000	30.0000	2.1200
Mode		14.00 <sup>a</sup>	7.47	6.39 <sup>a</sup>	13.00	26.00 <sup>a</sup>	2.09 <sup>a</sup>
Std. Deviation		3.04621	.97401	8.06994	4.86736	5.53664	.17460
Variance		9.279	.949	65.124	23.691	30.654	.030
Minimum		9.00	5.97	6.39	7.00	21.00	1.57
Maximum		20.00	9.44	37.87	24.00	42.00	2.35

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Frequency Table**

TKJI Siswa				
		Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	5.9	5.9
	12	1	5.9	11.8
	13	2	11.8	23.5
	14	3	17.6	41.2
	16	1	5.9	47.1
	17	3	17.6	64.7
	18	2	11.8	76.5
	19	3	17.6	94.1
	20	1	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0

Kecepatan				
		Frequency	Percent	Cumulative Percent
Valid	5.97	1	5.9	5.9
	6.03	1	5.9	11.8
	6.22	1	5.9	17.6
	6.47	1	5.9	23.5
	7.13	1	5.9	29.4



7.15	1	5.9	5.9	35.3
7.19	1	5.9	5.9	41.2
7.43	1	5.9	5.9	47.1
7.47	2	11.8	11.8	58.8
7.5	1	5.9	5.9	64.7
7.75	1	5.9	5.9	70.6
7.97	1	5.9	5.9	76.5
8.35	1	5.9	5.9	82.4
8.56	1	5.9	5.9	88.2
8.82	1	5.9	5.9	94.1
9.44	1	5.9	5.9	100.0
Total	17	100.0	100.0	

#### Kekuatan otot lengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6.39	1	5.9	5.9	5.9
7.26	1	5.9	5.9	11.8
7.97	1	5.9	5.9	17.6
8.63	1	5.9	5.9	23.5
8.99	1	5.9	5.9	29.4
11.63	1	5.9	5.9	35.3
12.44	1	5.9	5.9	41.2
13.63	1	5.9	5.9	47.1
13.83	1	5.9	5.9	52.9
15.36	1	5.9	5.9	58.8
15.79	1	5.9	5.9	64.7
17.22	1	5.9	5.9	70.6
18.59	1	5.9	5.9	76.5
23.53	1	5.9	5.9	82.4
23.78	1	5.9	5.9	88.2
23.79	1	5.9	5.9	94.1
37.87	1	5.9	5.9	100.0
Total	17	100.0	100.0	

#### Kekuatan otot perut

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	1	5.9	5.9	5.9
12	1	5.9	5.9	11.8

13	4	23.5	23.5	35.3
17	3	17.6	17.6	52.9
18	1	5.9	5.9	58.8
19	2	11.8	11.8	70.6
22	1	5.9	5.9	76.5
23	3	17.6	17.6	94.1
24	1	5.9	5.9	100.0
Total	17	100.0	100.0	

#### Kekuatan otot paha

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 21	1	5.9	5.9	5.9
26	3	17.6	17.6	23.5
27	2	11.8	11.8	35.3
28	1	5.9	5.9	41.2
30	3	17.6	17.6	58.8
31	1	5.9	5.9	64.7
32	1	5.9	5.9	70.6
36	2	11.8	11.8	82.4
37	1	5.9	5.9	88.2
39	1	5.9	5.9	94.1
42	1	5.9	5.9	100.0
Total	17	100.0	100.0	

#### Daya tahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.57	1	5.9	5.9	5.9
2.01	1	5.9	5.9	11.8
2.02	1	5.9	5.9	17.6
2.09	2	11.8	11.8	29.4
2.1	2	11.8	11.8	41.2
2.11	1	5.9	5.9	47.1
2.12	1	5.9	5.9	52.9
2.14	1	5.9	5.9	58.8
2.19	2	11.8	11.8	70.6
2.2	1	5.9	5.9	76.5
2.24	1	5.9	5.9	82.4
2.29	1	5.9	5.9	88.2

2.34	1	5.9	5.9	94.1
2.35	1	5.9	5.9	100.0
Total	17	100.0	100.0	

## Frequency Table Category

**TKJI siswa**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Sekali	1	5.9	5.9	5.9
	Kurang	3	17.6	17.6	23.5
	Sedang	7	41.2	41.2	64.7
	Baik	6	35.3	35.3	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Kecepatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nilai 1	1	5.9	5.9	5.9
	nilai 2	5	29.4	29.4	35.3
	nilai 3	7	41.2	41.2	76.5
	nilai 4	1	5.9	5.9	82.4
	nilai 5	3	17.6	17.6	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Kekuatan otot lengan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nilai 2	9	52.9	52.9	52.9
	nilai 3	7	41.2	41.2	94.1
	nilai 4	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Kekuatan otot perut**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nilai 2	1	5.9	5.9	5.9
	nilai 3	8	47.1	47.1	52.9
	nilai 4	4	23.5	23.5	76.5
	nilai 5	4	23.5	23.5	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Kekuatan otot paha**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nilai 1	1	5.9	5.9	5.9
	nilai 2	9	52.9	52.9	58.8
	nilai 3	5	29.4	29.4	88.2
	nilai 4	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

**Daya tahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nilai 3	2	11.8	11.8	11.8
	nilai 4	10	58.8	58.8	70.6
	nilai 5	5	29.4	29.4	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Lampiran 9. Foto Peserta Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Panji Putra Turi Kelompok Usia 10 – 12 Tahun

1. Persiapan dan Pemanasan



Foto persiapan sebelum tes kesegaran jasmani



Foto pemanasan sebelum tes kesegaran jasmani

## 2. Tes kecepatan



Foto tes kecepatan



Foto tes kecepatan



### 3. Kekuatan otot lengan



Foto tes kekuatan otot lengan



Foto tes kekuatan otot lengan

#### 4. Kekuatan otot perut



Foto tes kekuatan otot perut



Foto tes kekuatan otot perut



5. Kekuatan otot paha



Foto tes kekuatan otot paha



Foto tes kekuatan otot paha

## 6. Daya Tahan



Foto tes daya tahan



Foto tes daya tahan